**SARI**

Bhaktiar Riantoro (2012) **“ Pengaruh Latihan Pliometrik *Knee Tuck Jump* Dan *Barrier Hops* Terhadap Hasil *Shooting* Ke Gawang Pada Pemain SSB Camar Mas Jaya Ungaran Tahun 2012”.**

Permasalahan dalam penelitian ini : 1) apakah ada pengaruh antara latihan *Knee Tuck Jump* terhadap hasil *shooting* ke gawang ?. 2) apakah ada pengaruh antara latihan *Barrier Hops* terhadap hasil *Shooting* ke gawang ?. 3) manakah yang memberikan pengaruh lebih baik antara latihan *Knee Tuck Jump* dan *Barrier Hops* terhadap hasil *Shooting* ke gawang pada pemain SSB Camar Mas Jaya tahun 2012 ?. Penelitian ini bertujuan untuk 1) mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *Knee Tuck Jump* dan *Barrier Hops* terhadap hasil *Shooting* ke gawang 2) bila ditemukan ada perbedaan, maka dicari latihan mana yang memberikan pengaruh lebih baik antara latihan *Knee Tuck Jump* dan *Barrier Hops* terhadap hasil *Shooting* ke gawang pada pemain SSB Camar Mas Jaya Ungaran tahun 2012.

Populasi pada penelitian ini adalah pemain SSB Camar Mas Jaya Ungaran tahun 2012 yang berusia antara 10-16 tahun yang berjumlah 78 pemain. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan *Purposive sampling* dan yang menjadi persyaratan dalam *Purposive sampling* adalah pemain yang berusia 13-16 tahun yang berjumlah 20 pemain untuk dijadikan sampel. variabel penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas yaitu latihan *Knee Tuck Jump* dan *Barrier Hops* serta satu variabel terikat yaitu hasil *Shooting* ke gawang pada pemain SSB Camar Mas Jaya Ungaran Tahun 2012.Metode penelitian ini adalah Eksperimen. Instrument penelitian ini adalah tes tembakan ke arah gawang. Data dianalisis dengan menggunakan *Statistic* dengan taraf signifikasi 5% dan db n-1

Berdasarkan hasil uji t *Pree Test* dan *Post Test* untuk kelompok eksperimen I diperoleh t hitung = 6,314 dan untuk kelompok eksperimen II diperoleh t hitung = 7,686 dengan taraf signifikasi 5 % dengan demikian dapat dijelaskan bahwa 1) terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *Knee Tuck Jump* dan *Barrier Hops* terhadap hasil *Shooting* ke gawang. 2) rata-rata hasil *Post Test* latihan *Knee Tuck Jump* dari kelompok eksperimen I yaitu 56,5 sedangakan latihan *Barrier Hops* dari kleompok eksperimen II adalah 52 dengan demikian latihan *Knee Tuck Jump* memberikan pengaruh lebih baik dibandingkan latihan *Barrier Hops.*

Simpulan dari penelitian ini yaitu latihan *Knee Tuck Jump* lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan *Shooting* ke gawang dengan hasil yang baik dibandingkan dengan latihan *Barrier Hops*. Oleh karena itu penulis dapat mengajukan saran : 1) dalam melatih *power* tungkai untuk melakukan *Shooting* ke gawang lebih efektif menggunakan latihan *Knee Tuck Jump* , 2) bagi peneliti lain yang tertarik dengan penelitian sejenis dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan refrensi dan diharapkan untuk dapat membandingkan metode latihan *Knee Tuck Jump* dengan metode lain agar diperoleh informasi yang semakin tepat terkait bentuk latihan yang paling efektif untuk meningkatkan kemampuan *Shooting* ke gawang bagi pemain